# MENU

●印刷の濃淡により、実物と多少色が異なります。
●ほとんどの写真は、調理後別の器に盛りつけたものです。
●計量は1カップ=200mL（米は1カップ=180mL）、大さじ1=15mL、小さじ1=5mLです。（1mL=1cc）
●卵の大きさはLサイズです。卵の大きさにより、焼き色、ふくらみなど仕上がりが多少異なります。
●分量はほとんどが2人分です。4人分を作るときは、材料を2倍にしてください。加熱時間は、レンジ加熱では約2倍弱、オーブン・グリル加熱では同じ時間をセットして、様子を見ながら加熱してください。
●料理の仕上がりは、電源電圧・室温・食品の分量・初期温度などで変化します。

## 健康メニュー


### お肉
- とりのワイン煮 …… 50
- ささみの和風サラダ …… 50
- キャベツと豚肉の重ね蒸し …… 50

### お魚
- いわしのしょうが煮 …… 51
- さばのみそ煮 …… 51
- かれいの煮つけ …… 51

### 野菜
- さやいんげんのえび風味あえ …… 52
- ブロッコリーとコーンのサラダ …… 52
- かぼちゃのサラダ …… 52

### 中華
- マーボー豆腐 …… 53
- 青椒肉絲(チンジャオロウスー) …… 53

### ヘルシーフライ
- エビフライ …… 54
- さけフライ …… 54
- とりのから揚げ …… 55
- ベジタブルアラカルト …… 55
- フライドポテト …… 55

### 煮物など
- じゃがいもスープ …… 56
- ひじきの煮物 …… 56
- あさりの酒蒸し …… 56
- 黒豆 …… 57
- 夏野菜の煮込み …… 57
- 焼きいも …… 57


## おつまみ・おかず・ごはん


### レンジでおつまみ
- ねぎのたて焼き …… 58
- 煮びたし …… 58
- きのこソテー …… 58
- ベーコン巻き …… 59
- ピーマンの塩こんぶ味 …… 59
- 帆立貝ともやしの香味蒸し …… 59

### グリルでおつまみ
- ひとくちピザ …… 60
- 焼きとり …… 60
- 豚肉のしょうが焼き …… 60
- えびの塩焼き …… 61
- いか焼き …… 61
- 焼きなす …… 61

### 焼き魚
- さけ焼き …… 62
- ぶりの照り焼き …… 62
- あじの開き …… 62

### いろいろグリル
- とりの照り焼き …… 63
- 白身魚のホイル焼き …… 63
- 焼きもち …… 63

### 和食の定番
- 茶わんむし …… 64
- 肉じゃが …… 64

### レンジでごはん
- レンジで炊く ごはん …… 65
- 豚肉ごはん …… 65
- 赤飯 …… 65

### 洋食の定番
- マカロニグラタン …… 66
- ほうれん草とさけのグラタン …… 66
- チキンドリア …… 67
- ハンバーグ …… 67

## お菓子・パン・ピザ


- スポンジケーキ ……68
- ベイクドチーズケーキ ……70
- 型抜きクッキー ……71
- チョコチップクッキー ……71
- パウンドケーキ ……72
- カップケーキ ……72
- スコーン ……73
- いちごジャム ……73
- 大福 ……73
- ロールパン ……74
- 手作りピザ ……75
- 冷凍ピザ ……75


記載メニュー以外の

### 調理時間のめやす

- 作り方は記載していません。下記を参考にお手持ちの料理ブックで作ってください。

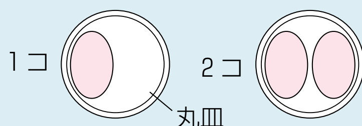
●冷凍グラタン（オーブン用）

分量：１～２個（１個約220ｇ）

付属品：丸皿　使用キー：オーブン「250℃」

時間：約20～30分

<並べ方>




●ロールケーキ

分量：１枚

付属品：角皿(オーブンシートをしく)、棚下段

使用キー：オーブン

温度・時間：180℃・約22～24分

＊約16分焼いたところで、角皿の手前と奥側を入れかえ、さらに約６～８分焼く。

# レンジの便利な使いかた

## にんにくのくさみ抜き

刺激臭が消えて使いやすくなります

●薄皮をつけたまま、ラップに包み、レンジ「600W」で様子を見ながら加熱する。（1片につき約20秒が目安）



## 干ししいたけをもどす

水より早くもどります

●干ししいたけを容器に入れ、ひたひたの水を加えてラップなしで、レンジ「600W」で様子を見ながら加熱する。（2～3枚で約1分～1分30秒が目安）

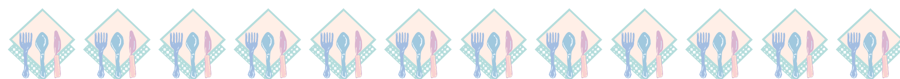


## 豆腐の水切り

「揚げだし豆腐」や「マーボー豆腐」のときに

●豆腐を皿にのせ、ラップなしで、レンジ「600W」で様子を見ながら加熱する。ふきんなどで水気をふきとる。（1丁（約300g）で約2～3分が目安）



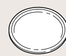


赤ワインにはポリフェノールがたっぷり

## とりのワイン煮



| 材料（2人分）　1人分約400kcal | 1mL＝1cc |
|---|---|
| とりもも肉 ………1枚（約240g） | A ドミグラスソース（缶詰）……………150g |
| 塩・こしょう ………………各少々 | A 赤ワイン ………………100mL |
| 玉ねぎ（薄切り）…中1/4コ（50g） | A トマトピューレ ………大さじ1 1/2 |
| にんにく（薄切り）…………1/2かけ | A 固形スープの素 ……………1コ |
| サラダ油 …………………大さじ1/2 | A ベイリーフ・タイム ……適量 |

キ ー 名 **レンジ「600W」＋レンジ「200W」**
加熱時間 **約5分＋約15分**
付属品 

### 作り方

1 とり肉は一口大に切り、塩、こしょうをする。

2 フライパンを中火に熱して、サラダ油大さじ1/2をしき、とり肉、玉ねぎ、にんにくを入れ、よく炒める。
耐熱容器に移して、Aを加える。

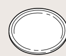
3 丸皿にのせて、**レンジ「600W」**で**約5分**加熱する。
かき混ぜて、**レンジ「200W」**で**約15分**加熱する。
塩、こしょうで味をととのえる。

低脂肪高タンパクのささみ

## ささみの和風サラダ



| 材料（2人分）　1人分約45kcal | |
|---|---|
| とりささみ …………2枚（1枚約30g） | きゅうり ……………………1本 |
| 塩・こしょう・酒…………各少々 | わかめ………………………適量 |
| ねぎ（白い部分）…………1本（約5cm） | |

キ ー 名 **レンジ「600W」**
加熱時間 **約1分30秒～2分**
付属品 

### 作り方

1 ささみは筋を取り、皿に並べ、塩、こしょうをして酒をふる。

2 ラップをして丸皿にのせて、**レンジ「600W」**で**約1分30秒～2分**加熱して細かく裂く。

3 ねぎ、きゅうりはせん切り、わかめはもどしてざく切りにし、ささみと合わせる。

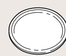
4 お好みのドレッシングをかける。

豚肉のビタミンB1＋キャベツの食物繊維

## キャベツと豚肉の重ね蒸し



| 材料（2人分）　1人分約104kcal | 1mL＝1cc |
|---|---|
| キャベツ…………………約100g | A 湯 ……………………200mL |
| 豚薄切り肉 ………………約70g | A 固形スープの素 …………1コ |

キ ー 名 **レンジ「600W」**
加熱時間 **約6～7分**
付属品 

### 作り方

1 キャベツは芯を除いてざく切りにする。

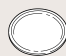
2 耐熱容器にキャベツと豚肉を広げて交互に重ねる。

3 Aを混ぜ合わせ、**2**にかける。
ラップをして丸皿にのせて、**レンジ「600W」**で**約6～7分**加熱する。

コレステロールを減らすEPAを取りましょう
## いわしのしょうが煮



| 材料（2人分）　1人分約315kcal | |
|---|---|
| いわし（頭と内臓をとる）……4尾 | A { 酒・砂糖 ……………各大さじ2 |
| おろししょうが ………………1かけ | しょうゆ ………………大さじ3 |
| | みりん ………………………大さじ1 |

キー名 レンジ「600W」＋レンジ「200W」
加熱時間 約2分＋約30～35分
付属品 

**作り方**

1 耐熱容器にAを入れて丸皿にのせ、レンジ「600W」で約2分加熱する。

2 しょうがを入れて混ぜ、いわしを入れる。落としぶたをして、レンジ「200W」で約30～35分加熱する。

3 加熱後、魚を裏返して味をなじませる。

鉄分やビタミンB2たっぷり
## さばのみそ煮



| 材料（2人分）　1人分約270kcal | 1mL＝1cc |
|---|---|
| さば ……………2切（1切約80g） | A { みそ ………………………………40g |
| おろししょうが ………………1かけ | 砂糖 ……………………大さじ3 |
| | 酒 ……………………大さじ1½ |
| | 水 ……………………………100mL |

キー名 レンジ「600W」＋レンジ「200W」
加熱時間 約2分＋約30～35分
付属品 

**作り方**

1 さばは皮の方に切れ目を入れる。耐熱容器にAを入れて丸皿にのせレンジ「600W」で約2分加熱する。

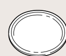
2 しょうがを入れて混ぜ、さばの皮を下にして入れる。落としぶたをしレンジ「200W」で約30～35分加熱する。

3 加熱後、魚を裏返して味をなじませる。

## かれいの煮つけ



| 材料（2人分）　1人分約200kcal | 1mL＝1cc |
|---|---|
| かれいの切り身 ……2切（1切約80g） | A { だし汁 ………………………150mL |
| しょうが（薄切り） …………1かけ | 酒・みりん …………各大さじ1 |
| | 砂糖 ……………………大さじ3 |
| | しょうゆ ………………大さじ5 |

キー名 レンジ「600W」
加熱時間 約2分＋約10～12分
付属品 

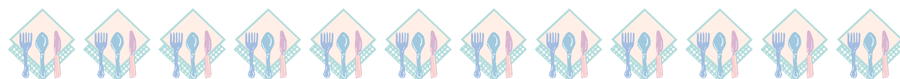
**作り方**

1 耐熱容器にAを入れて丸皿にのせ、レンジ「600W」で約2分加熱する。

2 しょうがを入れて混ぜ、かれいを入れる。落としぶたをして、レンジ「600W」で約10～12分加熱する。

3 加熱後、魚を裏返して味をなじませる。

**落としぶたは**　オーブンシートや木製の物を使い、アルミホイルや金属製の物は使わないでください。



## さやいんげんのえび風味あえ



| 材料（2人分）　1人分約25kcal | |
|---|---|
| さやいんげん | 80g |
| A 干しえび（湯で戻しみじん切り） | 大さじ1 |
| A ねぎ（みじん切り） | 大さじ1 |
| A サラダ油 | 大さじ½ |
| A だし汁 | 大さじ1 |
| A しょうゆ | 大さじ½ |

キー名 レンジ「600W」
加熱時間 約2〜3分
付属品 

**作り方**

1 さやいんげんは5cm程度の斜め切りにする。

2 耐熱容器に1を入れ、Aを混ぜ合わせてかける。ラップをかける。

3 丸皿にのせ、レンジ「600W」で約2〜3分加熱する。

ブロッコリーは緑黄色野菜
## ブロッコリーとコーンのサラダ



| 材料（2人分）　1人分約90kcal | |
|---|---|
| ブロッコリー | 1株（150g） |
| スイートコーン（ホール） | 50g |
| にんじん（薄切り） | 少々 |

キー名 レンジ「600W」
加熱時間 約3分
付属品 

**作り方**

1 小房に分けたブロッコリー、コーン、にんじんを耐熱容器に入れる。

2 ラップをかけて、丸皿にのせてレンジ「600W」で約3分加熱する。

3 お好みのドレッシングをかける。

★冷凍のコーンを使うときは、解凍してください。

## かぼちゃのサラダ



| 材料（2人分）　1人分約195kcal | |
|---|---|
| かぼちゃ | 130g |
| マヨネーズ | 20g |
| ナチュラルチーズ | 30g |

キー名 レンジ「600W」
加熱時間 約3分
付属品 

**作り方**

1 かぼちゃは種とわたを取って洗い、厚さ5mmに切る。

2 耐熱容器に1、マヨネーズ、チーズをのせ、ラップをかける。

3 丸皿にのせて、レンジ「600W」で約3分加熱する。







レンジで作れば中華も油を減らせます

## マーボー豆腐



材料（2人分）　1人分約285kcal

豚ひき肉……100g
絹ごし豆腐……1丁
ねぎ……¼本
しょうが……5g
にんにく……1片

A
- 豆板醤……小さじ1
- 赤だしみそ……大さじ1½
- しょうゆ……大さじ½
- 酒……大さじ½
- 砂糖……小さじ1
- 片栗粉……小さじ1

チキンスープの素……小さじ1 ｝溶かす
湯……½カップ ｝溶かす
ごま油……大さじ½

キー名 **レンジ「600W」**
加熱時間 **約5分＋約2分**

付属品 

### 作り方

1 ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにする。

2 豆腐は1.5～2cm角に切る。

3 耐熱容器にAの材料を混ぜ、さらに、スープ、ごま油の順に混ぜる。

4 **3**に**1**とひき肉を混ぜる。

5 **4**に豆腐を入れて、軽く混ぜる。ラップをかけ、**レンジ「600W」**で**約5分**加熱する。かき混ぜて、**レンジ「600W」**で**約2分**加熱する。

## 青椒肉絲（チンジャオロウスー）



材料（2人分）　1人分約325kcal

牛薄切り肉……150g
たけのこの水煮……80g
ピーマン……4コ

A
- オイスターソース……大さじ1
- 砂糖……小さじ2
- しょうゆ……小さじ2
- 塩……少々
- コショウ……少々

サラダ油……小さじ1
片栗粉……大さじ1

キー名 **レンジ「600W」**
加熱時間 **約3分＋約1分**

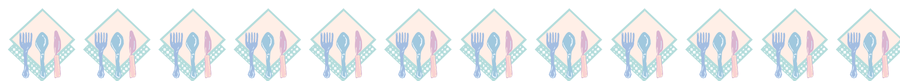
付属品 

### 作り方

1 牛肉は、5cm長さ、5mm幅の細切りにし、耐熱容器に入れ、Aの調味料をまぶしながらほぐし、最後に片栗粉を混ぜる。

2 ピーマンはヘタと種をとって、5mm幅に切り、たけのこも同じ太さにそろえて切り、サラダ油をまぶし、**1**に混ぜ合わせる。（肉と野菜がよく混ざり、肉だけがかたまらないようにする。）

3 **レンジ「600W」**で**約3分**加熱する。
かき混ぜて、**レンジ「600W」**で**約1分**加熱する。



# 油をかけるだけ「ヘルシーフライ」

- 材料に少量の油をかけてオーブンで焼く、体にやさしいフライです。
- 通常のフライにくらべ、油の吸収量が少なく、ヘルシーに仕上がります。
- 残り油の後始末の手間が省けます。
- 少量の油で調理するので、べに花油やオリーブ油などいろいろな油が使えます。

**コツとポイント**

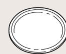
- 油は少量でかけすぎない。
- 冷凍のフライは、**レンジ「200W」**で解凍、または自然解凍してから使う。

## 自動 エビフライ



材料（6本分）　1本分約70kcal

| | |
|---|---|
| 大正えび …………6尾（1尾30g） | 薄力粉･とき卵･パン粉 ……………各適量 |
| 塩・こしょう ………………各少々 | サラダ油またはオリーブ油 …大さじ2 |

キ ー 名 **オートメニュー「3 ヘルシーフライ」**　付属品 
加熱時間 **約13〜15分**

**手動で加熱する場合** 両面グリル 約15〜18分

**作り方**

1. 丸皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。
2. えびは尾の一筋を残して殻をむき、ようじ等で背わたをとる。丸まらないように腹側に4〜5カ所切り込みを入れ、プチッというまで背側に曲げる。
3. えびに塩、こしょうをし、薄力粉、とき卵、パン粉の順に衣をつける。丸皿に並べて油を均一にかける。
4. 丸皿をセットし**オートメニュー「3 ヘルシーフライ」**で加熱する。

## 自動 さけフライ



材料（2人分）　1人分約225kcal

| | |
|---|---|
| さけ ………………………………2切 | サラダ油またはオリーブ油 |
| 塩・こしょう ………………各少々 | …………………………大さじ1 |
| 薄力粉･とき卵･パン粉 ……各適量 | |

キ ー 名 **オートメニュー「3 ヘルシーフライ」**　付属品 
加熱時間 **約13〜15分**

**手動で加熱する場合** 両面グリル 約15〜18分

**作り方**

1. 丸皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。
2. さけに塩、こしょうをし、薄力粉、とき卵、パン粉の順に衣をつけて、丸皿に並べ、油を均一にかける。
3. 丸皿をセットし**オートメニュー「3 ヘルシーフライ」**で加熱する。





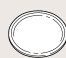


## 自動 とりのから揚げ



材料（2人分）　1人分約180kcal

| | |
|---|---|
| とりもも肉 | 約150g |
| 市販のから揚げ粉 | 適量 |
| サラダ油またはオリーブ油 | 大さじ½ |

キー名 **オートメニュー「3 ヘルシーフライ」**
加熱時間 **約13～15分**
付属品 

**手動で加熱する場合** 両面グリル 約15～18分

**作り方**

1 丸皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。

2 とり肉を10コ位に切り、から揚げ粉をつけて、丸皿に並べ、油を均一にかける。

3 丸皿をセットし**オートメニュー「3 ヘルシーフライ」**で加熱する。

4 皿にペーパータオルをしき、から揚げをのせて油をきる。

## 自動 ベジタブルアラカルト



材料（2人分）　1人分約200kcal

| | | | |
|---|---|---|---|
| 生しいたけ | 2コ | ブロッコリー | 小房4コ |
| にんじん（5～6mmの薄切り） | 4枚 | 薄力粉・とき卵・パン粉 | 各適量 |
| かぼちゃ（5～6mmの薄切り） | 4枚 | サラダ油またはオリーブ油 | 大さじ2 |

キー名 **オートメニュー「3 ヘルシーフライ」**
加熱時間 **約13～15分**
付属品 

**手動で加熱する場合** 両面グリル 約15～18分

**作り方**

1 丸皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。

2 ブロッコリーは頭の部分に、しいたけはかさの部分に、とき卵、パン粉の順に衣をつける。

3 にんじん、かぼちゃは、薄力粉、とき卵、パン粉の順に衣をつける。

4 丸皿に並べて油を均一にかける。

5 丸皿をセットし**オートメニュー「3 ヘルシーフライ」**で加熱する。

## 自動 フライドポテト

材料（2人分）　1人分約120kcal

| | |
|---|---|
| じゃがいも | 中1コ（150g） |
| サラダ油 | 大さじ1 |
| 塩 | 少々 |

キー名 **オートメニュー「3 ヘルシーフライ」**
加熱時間 **約13～15分**
付属品 

**手動で加熱する場合** 両面グリル 約15～18分

**作り方**

1 丸皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。

2 じゃがいもは皮をきれいに洗い、くし形に8～10等分に切る。

3 水にさらしてペーパータオルなどで水分をふき、丸皿に並べて油を均一にかける。

4 丸皿をセットし**オートメニュー「3 ヘルシーフライ」**で加熱する。でき上がりに塩をふる。



牛乳のカルシウムは吸収がよいのです
## じゃがいもスープ

| 材料（2人分）　1人分約190kcal | | 1mL＝1cc |
|---|---|---|
| じゃがいも（薄切り）1コ（150g） | 湯……200mL | |
| 玉ねぎ（みじん切り）……1/8コ | 牛乳……50mL | |
| 固形スープの素……1コ | 生クリーム……50mL | |
| | 塩、こしょう……各少々 | |

キー名 レンジ「600W」
加熱時間 約5分＋約3分
付属品 

**作り方**

1 耐熱容器に、じゃがいも、玉ねぎを入れ、ラップをする。
丸皿にのせ、レンジ「600W」で約5分加熱する。

2 じゃがいもをつぶし、湯、固形スープの素を加えてかき混ぜる。ラップをして、丸皿にのせ、レンジ「600W」で約3分加熱する。

3 牛乳、生クリームを加え、塩、こしょうで味を調える。

★冷蔵庫で冷やしてもおいしく召し上がれます。

ミネラルたっぷり
## ひじきの煮物



| 材料（2人分）　1人分約325kcal | |
|---|---|
| ひじき……20g | サラダ油……大さじ1 |
| 油あげ……1枚 | A 砂糖……大さじ2 |
| にんじん……50g | A しょうゆ・みりん・酒 |
| 大豆（ゆでたもの）……80g | ……各大さじ3 |

キー名 レンジ「600W」＋レンジ「200W」
加熱時間 約3分＋約15分
付属品 

**作り方**

1 ひじきは、たっぷりの水につけて約10～20分おき、もどしてからきれいに洗い、水をきる。

2 油あげは熱湯で油抜きをする。縦半分に切り、端から5mm幅に切る。にんじんは細切りにする。

3 耐熱容器にひじき、油あげ、にんじん、大豆、サラダ油を入れて混ぜる。

4 Aを入れて混ぜ、落としぶたをして丸皿にのせレンジ「600W」で約3分加熱する。
かき混ぜてレンジ「200W」で約15分加熱する。

★加熱後に混ぜて、しばらくおくと、味がなじんでおいしく召し上がれます。

## あさりの酒蒸し



| 材料（2人分）　1人分約40kcal |
|---|
| あさり（殻つき）……200g |
| 酒……大さじ1 |
| バター……5g |

キー名 レンジ「600W」
加熱時間 約3分
付属品 

**作り方**

1 あさりは塩水につけて砂出しする。

2 耐熱容器に材料を入れてラップをする。

3 丸皿にのせ、レンジ「600W」で約3分加熱する。







大豆はコレステロール低下作用があります

## 黒豆



材料（2人分）　1人分約315kcal　1mL＝1cc

| | | | |
|---|---|---|---|
| 黒豆 | ½カップ（75g） | 塩 | 小さじ½ |
| 水 | 400mL | 砂糖 | 80g |
| 重曹 | 小さじ¼弱 | しょうゆ | 大さじ1 |

キ ー 名 レンジ「600W」＋レンジ「200W」
加熱時間 約8分＋約68～70分
付属品

### 作り方

1 黒豆は洗って直径21cm、深さ8cm程度の耐熱容器に入れ、水、重曹を入れて一晩置く。

2 1にパラフィン紙で落としぶたをして丸皿にのせレンジ「600W」で約8分加熱する。

3 レンジ「200W」で約60分加熱し、塩、砂糖、しょうゆを入れて混ぜ、レンジ「200W」で約8～10分加熱する。

4 指でつまんで軽くつぶれるようなら煮上がっている。ふたをして一昼夜置く。

★煮汁が少ないようなら途中でお湯を入れます。
豆が空気にふれるとしわができてしまいます。

レンジで煮るからビタミン類がこわれにくい

## 夏野菜の煮込み



材料（2人分）　1人分約280kcal

| | | | |
|---|---|---|---|
| なす | 1コ | トマト水煮缶 | 約200g |
| 玉ねぎ | ½コ | ベーコン | 2枚 |
| ピーマン | 2コ | オリーブ油 | 大さじ2 |
| 赤ピーマン | ½コ | 塩 | 小さじ½ |
| 黄ピーマン | ½コ | こしょう | 少々 |
| ズッキーニ | 1本 | 白ワイン | 大さじ1 |

キ ー 名 レンジ「600W」
加熱時間 約8分＋約7～10分
付属品

### 作り方

1 なすはへたを除いて、1cm厚さに切り、オリーブ油大さじ1をまぶす。

2 玉ねぎは2cm角、赤、黄、緑ピーマンは種をとり2cm角、ズッキーニは1cm厚さの輪切りにする。

3 トマト水煮缶は粗く刻み、ベーコンは1cm角に切る。

4 耐熱容器に1、2、3を入れ、塩、こしょう、オリーブ油大さじ1、白ワインを入れて、さっと混ぜる。

5 ラップをかけ、レンジ「600W」で約8分加熱し混ぜる。塩少々で味をととのえ、レンジ「600W」で約7～10分加熱する。

食物繊維の宝庫

## 焼きいも

材料（2本）　1本分約355kcal

| | |
|---|---|
| さつまいも(Mサイズ) | 2本(600g) |

キ ー 名 オーブン「200℃」
加熱時間 約40～50分
付属品

### 作り方

1 さつまいもは洗って水気をとる。

2 丸皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。
さつまいもをはなして並べる。

3 オーブン「200℃」で約40～50分焼く。

★さつまいもの大きさ、形状、太さによって、火の通り具合が異なります。
火の通りが悪いときは、オーブン「200℃」で様子を見ながら加熱してください。

# レンジでおつまみ

## ねぎのたて焼き



| 材料（2人分）　1人分約25kcal | |
|---|---|
| ねぎ（白い部分）……1～2本（約100g） | かつおぶし……適量 |
| おろしにんにく……1かけ | しょうゆ……適量 |

キー名 レンジ「600W」
加熱時間 約2分

付属品 

**作り方**

1 ねぎは約1.5cmの長さに切り、耐熱容器にたてて並べる。

2 ねぎの上ににんにく、かつおぶしをのせ、しょうゆをかけて、ラップをする。

3 丸皿にのせ、レンジ「600W」で約2分加熱する。

## 煮びたし



| 材料（2人分）　1人分約75kcal | 1mL＝1cc |
|---|---|
| ちんげん菜……100g | A しょうゆ……大さじ½ |
| 油あげ（熱湯をかけて油抜きをする）……1枚 | A みりん……小さじ1 |
| | A だし汁……60mL |

キー名 レンジ「600W」
加熱時間 約3分

付属品 

**作り方**

1 ちんげん菜は約3cm幅、油あげは約1cm幅に切る。

2 耐熱容器に1を入れ、混ぜ合わせたAをかけてラップをする。

3 丸皿にのせ、レンジ「600W」で約3分加熱する。

## きのこソテー



| 材料（2人分）　1人分約30kcal | |
|---|---|
| えのき……（小房にほぐす）合わせて約200g | 塩・こしょう……各適量 |
| しめじ……（小房にほぐす） | しょうゆ・バター……各適量 |

キー名 レンジ「600W」
加熱時間 約3～4分

付属品 

**作り方**

1 耐熱容器にすべての材料を入れて混ぜる。

2 丸皿にのせて、レンジ「600W」で約3～4分加熱する。

## ベーコン巻き



| 材料（2人分） | 1人分約170kcal |
|---|---|
| アスパラガス | 100g |
| ベーコン | 4枚 |

キ ー 名 **レンジ「600W」**
加熱時間 **約1〜2分**
付属品 

**作り方**

1. アスパラガスの根元の固い部分の皮をむき、根元と先を交互にしてラップに包む。
2. 丸皿にのせて**ゆでもの**を**1回**押して加熱する。水にさらしてアクを抜き、適当な長さに切る。
3. ベーコンは半分に切り、**1**を巻いてつまようじでとめる。耐熱容器にのせる。
4. 丸皿にのせ、**レンジ「600W」**で**約1〜2分**加熱する。

## ピーマンの塩こんぶ味



| 材料（2人分） | 1人分約20kcal |
|---|---|
| ピーマン | 中3コ |
| 塩こんぶ | 10g |

キ ー 名 **レンジ「600W」**
加熱時間 **約1〜2分**
付属品 

**作り方**

1. ピーマンは半分に切って種をとりのぞき、細かく切る。
2. **1**と塩こんぶを皿に入れ、ラップをする。
3. 丸皿にのせ、**レンジ「600W」**で**約1〜2分**加熱する。

## 帆立貝ともやしの香味蒸し



| 材料（2人分） | 1人分約60kcal |
|---|---|
| 帆立貝 | 3コ |
| もやし | 50g |
| ピーマン | 中1コ |
| A ねぎ（みじん切り） | 大さじ1 |
| A しょうが（みじん切り） | 小さじ½ |
| A ごま | 小さじ½ |
| A しょうゆ | 大さじ1 |
| A 酒 | 大さじ1 |

キ ー 名 **レンジ「600W」**
加熱時間 **約3〜4分**
付属品 

**作り方**

1. もやしはひげ根を取る。ピーマンは細く切る。
2. 耐熱容器に**1**を混ぜて平らにしき、帆立貝をのせる。混ぜ合わせたAをかけ、ラップをする。
3. 丸皿にのせ、**レンジ「600W」**で**約3〜4分**加熱する。

# グリルでおつまみ

## ひとくちピザ




| 材料（2人分）　1人分約280kcal | |
|---|---|
| じゃがいも …………2コ（約300g） | ベーコン（せん切り）…………少々 |
| 玉ねぎ（薄切り）………………少々 | ピザソース…………………………適量 |
| ピーマン（輪切り）……………少々 | ピザ用チーズ………………………適量 |

キ ー 名 **両面グリル**
加熱時間 **約10〜12分**
付属品 

**作り方**

1 じゃがいもはラップに包んで丸皿にのせ、**ゆでもの**を**2回**押して加熱し、約1cmの厚さに切る。

2 **1**にピザソースをぬり、玉ねぎ、ピーマン、ベーコン、チーズをのせる。

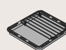
3 丸皿にアルミホイルをしき、**2**を並べる。

4 **両面グリル**で**約10〜12分**、チーズがとけるまで加熱する。

## 焼きとり



| 材料（4本分）　1本分約70kcal |
|---|
| とり肉 ……………………………………………100g |
| 長ねぎ……………………………………………1〜2本 |
| 塩 …………………………………………………少々 |

キ ー 名 **両面グリル**
加熱時間 **約8〜10分＋約5〜7分**
付属品 棚上段 

**作り方**

1 とり肉、ねぎは一口大に切って竹串に交互にさし、塩をふる。

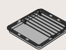
2 角皿にアルミホイルをしき、焼きアミを角皿の片側に寄せてのせる。
**1**を並べて食品が奥になるように、**棚上段**にのせる。

3 **両面グリル**で**約8〜10分**焼く。
裏返して、**両面グリル**で**約5〜7分**焼く。

## 豚肉のしょうが焼き



| 材料（2人分）　1人分約145kcal | |
|---|---|
| 豚ひれ肉 | ……………………………6枚（1枚約30g） |
| A しょうゆ | ……………………………大さじ2 |
| A みりん | ……………………………大さじ1 |
| A おろししょうが | ……………………………適量 |

キ ー 名 **両面グリル**
加熱時間 **約8〜10分＋約5〜7分**
付属品 棚上段 

**作り方**

1 肉は1cmの厚さに切り、混ぜ合わせたAに約10〜15分つける。

2 角皿にアルミホイルをしき、焼きアミを角皿の片側に寄せてのせる。
**1**を並べて、食品が奥になるように、**棚上段**にのせる。

3 **両面グリル**で**約8〜10分**焼く。
裏返して、**両面グリル**で**約5〜7分**焼く。

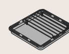
# えびの塩焼き



材料（2本分）　1本分約50kcal

えび …… 大4尾
塩 …… 少々

キー名 **両面グリル**
加熱時間 **約8分＋約2〜3分**
付属品 棚上段



**作り方**

1 えびは竹串で背ワタをとる。

2 2尾ずつ丸めて竹串を打ち、塩をふる。

3 角皿にアルミホイルをしく。
焼きアミを角皿の片側に寄せてのせる。**2**を並べて食品が奥になるように、**棚上段**にのせる。

4 **両面グリル**で**約8分**焼く。
裏返して、**両面グリル**で**約2〜3分**焼く。

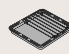
# いか焼き



材料　1はい分約215kcal

するめいか …… 1はい（約200g）
A しょうゆ …… 大さじ2
A みりん・酒 …… 各大さじ1

キー名 **両面グリル**
加熱時間 **約6分＋約2〜3分**
付属品 棚上段



**作り方**

1 いかは足とワタを抜き、胴の中をきれいに洗って水気をとる。
表に切り込みを入れる。
Aを混ぜ合わせて、約15分つけ込む。

2 角皿にアルミホイルをしく。
焼きアミを角皿の片側に寄せてのせる。**1**を並べて食品が奥になるように、**棚上段**にのせる。

3 **両面グリル**で**約6分**焼く。
裏返して、**両面グリル**で**約2〜3分**焼く。

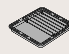
# 焼きなす



材料（2人分）　1人分約25kcal

なす …… 2本
おろししょうが …… ½かけ
けずりぶし …… 適量

キー名 **両面グリル**
加熱時間 **約8〜10分＋約8〜10分**
付属品 棚上段



**作り方**

1 なすは、破裂しないように1カ所切れ目を入れる。

2 焼きアミを角皿の片側に寄せてのせる。
**1**を並べて食品が奥になるように**棚上段**にのせる。

3 **両面グリル**で**約8〜10分**焼く。
裏返して、**両面グリル**で**約8〜10分**焼く。

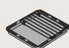
4 なすの皮をむいて裂き、おろししょうが、けずりぶしを添える。

# 焼き魚

## 自動 さけ焼き



| 材料（2人分）　1人分約160kcal | |
|---|---|
| 塩さけ | 2切（1切約80g） |

キ ー 名 **焼き魚**　　付属品 棚上段 
加熱時間 **約10分**
**手動で加熱する場合** 両面グリル　約7〜10分＋約3〜5分

**作り方**

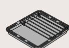
1 焼きアミを角皿の片側に寄せてのせる。
さけを並べてさけが奥になるように、**棚上段**にのせる。

2 **焼き魚**で焼く。
途中、ブザーが鳴ったら裏返す。**スタート**を押して焼く。

## 自動 ぶりの照り焼き



| 材料（2人分）　1人分約260kcal | |
|---|---|
| ぶり | 2切（1切約80g） |
| A しょうゆ | 大さじ2 |
| A みりん | 大さじ½ |
| A 砂糖 | 大さじ½ |

キ ー 名 **焼き魚 仕上がり**（弱め）　　付属品 棚上段 
加熱時間 **約8分**
**手動で加熱する場合** 両面グリル　約6〜8分＋約2〜4分

**作り方**

1 なべにAを混ぜ、半量に煮つめて冷ます。
ぶりを約30分つけ込む。

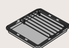
2 角皿にアルミホイルをしき、焼きアミを角皿の片側に寄せてのせる。ぶりを並べてぶりが奥になるように、**棚上段**にのせる。

3 **焼き魚**で焼く。
途中、ブザーが鳴ったら裏返す。**スタート**を押して焼く。

## 自動 あじの開き



| 材料（2人分）　1人分約60kcal | |
|---|---|
| あじの開き | 2枚（1枚約50g） |

キ ー 名 **焼き魚**　　付属品 棚上段 
加熱時間 **約10分**
**手動で加熱する場合** 両面グリル　約7〜10分＋約3〜5分

**作り方**

1 焼きアミを角皿の片側に寄せてのせる。
あじを並べてあじが奥になるように、**棚上段**にのせる。

2 **焼き魚**で焼く。
途中、ブザーが鳴ったら裏返す。**スタート**を押して焼く。

# いろいろグリル

## とりの照り焼き



| 材料（2人分）　1人分約350kcal | 1mL＝1cc |
|---|---|
| とり肉 ……………1枚（約240g） | A しょうゆ ……………………60mL<br>みりん …………………大さじ1<br>砂糖 …………………大さじ½<br>おろししょうが ………½かけ |

キー名 **両面グリル**
加熱時間 **約18〜23分**
付属品

**作り方**

1 とり肉は2等分し、身の厚い部分を切り開く。

2 Aを混ぜ合わせ、肉を約30分つけておく。

3 丸皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。
皮を上にして並べて**両面グリル**で**約18〜23分**焼く。

★竹串をさして、赤い肉汁やにごった肉汁がでなければでき上がりです。
肉の厚さや質によって火の通り具合が異なります。火の通りが悪いときは、**両面グリル**で様子を見ながら加熱してください。

## 白身魚のホイル焼き



| 材料（2人分）　1人分約85kcal | |
|---|---|
| たら（甘塩）……2切（1切約80g） | えのき ……………………………50g |
| 玉ねぎ（薄切り）……中¼コ（50g） | にんじん（短冊切り）…………20g |
| しいたけ（薄切り）……………1枚 | バター………………………………少々 |

キー名 **両面グリル**
加熱時間 **約20〜23分**
付属品

**作り方**

1 25cm×30cmのアルミホイルを広げてバターをぬり、たらをのせる。その上に玉ねぎ、しいたけ、えのき、にんじんをのせて包む。

2 丸皿に並べて**両面グリル**で**約20〜23分**焼く。

★お好みにより、レモンやしょうゆをかけてもおいしく召し上がれます。

## 自動 焼きもち

| 材料（4コ分）　1コ分約120kcal |
|---|
| もち ……………………………………………………………4コ（1コ50g） |

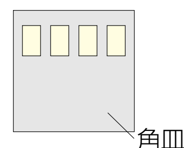
キー名 **オートメニュー「2 焼きもち」**
加熱時間 **約8分**
付属品 棚上段
**手動で加熱する場合** オーブン「250℃」　約6分〜10分

**作り方**

1 角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。角皿の片側にもちをはなして並べ、もちが奥になるように**棚上段**にのせる。

2 **オートメニュー「2 焼きもち」**で焼く。

<並べ方>

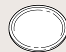


# 和食の定番

蒸し器がなくても作れます
## 自動 茶わんむし



| 材料（2人分）　1人分約110kcal | ※1〜4わんまでできます。1mL＝1cc |
|---|---|
| とりささみ……40g | ぎんなん（缶詰）……2コ |
| 酒・塩……各少々 | 卵……M玉2コ |
| 干ししいたけ（ぬるま湯でもどして半分に切る）……2枚 | A だし汁……200mL |
| かまぼこ（厚さ5mm）……2切 | A しょうゆ……小さじ½ |
| 大正えび（殻をむき、背わたを取る）……2尾 | A 塩……少々 |
| | みつば……適量 |

キー名 オートメニュー 「4 茶わんむし」
加熱時間 約24分
付属品 

**手動で加熱する場合** オーブン「160℃」約30〜35分

**作り方**

1 ささみは筋を取って小さく切り、酒、塩をふって下味をつける。

2 ボウルに卵を割りほぐし、冷ましたAを入れる。
よく混ぜ合わせてこす。

3 器に1、干ししいたけ、かまぼこ、えび、ぎんなんを入れて2を静かにそそぎ、ふたをする。

4 丸皿に並べてオートメニュー「4 茶わんむし」で加熱する。

5 加熱後、みつばをのせて庫内で約5分むらす。

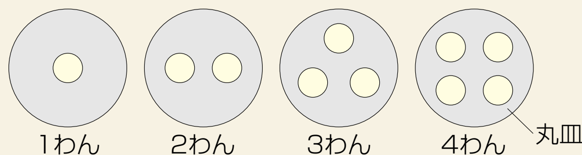
★固まらないときは、オーブン「160℃」で様子を見ながら加熱してください。

### 茶わんむしのコツとポイント

●使う容器は
極端に大きな容器や小さな容器は使わない。

●卵液の温度は
約20〜25℃が適当です。

●容器の置き方は




煮物もレンジの得意メニュー
## 自動 肉じゃが



| 材料（2人分）　1人分約270kcal | 1mL＝1cc |
|---|---|
| 牛肉（一口大に切る）……80g | しらたき（ゆでて3〜4cmに切る）……小1玉 |
| じゃがいも（大きめの乱切り）……小2コ(200g) | だし汁……150mL |
| 玉ねぎ（くし形切り）…中½コ(100g) | みりん……小さじ2 |
| にんじん（乱切り）……小½本(50g) | 砂糖・しょうゆ……各大さじ2 |

キー名 オートメニュー 「5 肉じゃが」
加熱時間 約27分
付属品 

**手動で加熱する場合** レンジ「600W」約20分＋レンジ「200W」約20分

**作り方**

1 耐熱容器に材料すべてを入れてかき混ぜ、落としぶたをする。

2 丸皿にのせてオートメニュー「5 肉じゃが」で加熱する。

3 途中、ブザーが鳴ったら取出して、アクを取り、かき混ぜる。
落としぶたをしスタートを押して加熱する。

★耐熱容器は、直径21cm深さ8cm程度の物をお使いください。

**落としぶたは**
オーブンシートや木製の物を使い、アルミホイルや金属製の物は使わないでください。

# レンジでごはん

## 自動 レンジで炊く ごはん

| 材料（2人分）　1人分約270kcal | 1mL＝1cc |
|---|---|
| 米 | 1合（150g） |
| 水 | 300mL |

キー名 炊飯
加熱時間 約23分
付属品

**手動で加熱する場合** レンジ「600W」約7分＋レンジ「200W」約18分

**作り方**

1 米はといで水を切る。水とともに深めの耐熱容器に入れてふたをして約30分以上水につける。

2 丸皿にのせ、**炊飯**で加熱する。

3 加熱終了後、庫内で5分間蒸らした後ご飯をほぐす。

★耐熱容器は、直径21cm深さ8cm程度のふた付きの物をお使いください。

## 自動 豚肉ごはん



| 材料（2人分）　1人分約415kcal | | | 1mL＝1cc |
|---|---|---|---|
| 米 | 1合（150g） | しょうがのみじん切り | 大さじ½ |
| 水 | 300mL | B しょうゆ | 大さじ1 |
| 豚薄切り肉 | 50g | B 酒 | 大さじ½ |
| A 酒 | 小さじ1 | B 砂糖 | 小さじ1 |
| A こしょう | 少々 | せり | 少々 |
| キクラゲ | 3枚 | ごま油 | 大さじ1 |
| ザーサイ | 20g | | |

キー名 炊飯
加熱時間 約23分
付属品

**手動で加熱する場合** レンジ「600W」約7分＋レンジ「200W」約18分

**作り方**

1 米はといで水を切る。水とともに深めの耐熱容器に入れてふたをして約30分以上水につける。
丸皿にのせ、**炊飯**で加熱する。

2 豚肉は細かく切ってAをまぶす。

3 キクラゲは水で戻し、石づきをとって千切りにする。

4 ザーサイは洗って薄切りし、水に浸して塩分を好みの加減に抜いて千切りにし、水気を切る。

5 フライパンにごま油を熱し、しょうがのみじん切り、**2**、**3**、**4**の順に加えて炒め、Bで調味する。

6 炊きあがったご飯に**5**を加え、ふんわりと混ぜる。

★耐熱容器は、直径21cm深さ8cm程度のふた付きの物をお使いください。

●炊飯のときの「米、水の量と容器のめやす」➡25ページ

## おこわもスピード調理 赤飯



| 材料（2人分）　1人分約320kcal | | | 1mL＝1cc |
|---|---|---|---|
| もち米 | 1½カップ（225g） | ささげのゆで汁＋水 | 230mL |
| ささげ | 30g | 酒 | 小さじ1 |

キー名 レンジ「600W」
加熱時間 約10分＋約8分
付属品

**作り方**

1 もち米はといで1〜2時間水にひたし、水をきる。

2 なべにささげとたっぷりの水を入れ、火にかける。

3 沸とうしたらゆで汁を捨て、2カップ（400mL）の水を加えて固めにゆでる。
ゆで汁とささげは別にしておく。

4 耐熱容器に材料すべてを入れてかき混ぜ、ふたをして丸皿にのせ**レンジ「600W」**で**約10分**加熱する。

5 取出してかき混ぜ、ふたをして**レンジ「600W」**で**約8分**加熱する。

6 加熱後、ほぐしてふきんをかけ、ふたをして約5分むらす。

★耐熱容器は、直径21cm深さ8cm程度のふた付きの物をお使いください。

ホワイトソースはレンジで作るから楽々

## 自動 マカロニグラタン



| 材料（2人分）　1皿分約505kcal | 1mL＝1cc |
|---|---|
| マカロニ（ゆでて油をからめる）…50g | ナチュラルチーズ（または粉チーズを適量）……40g |
| A とり肉（一口大に切る）……50g | ホワイトソース |
| A 玉ねぎ（薄切り）………中½コ（50g） | バター ………25g |
| A むきえび ………50g | 薄力粉 ………20g |
| A 白ワイン・バター ……各大さじ½ | 牛乳 ………300mL |
| マッシュルーム（スライス）……小½缶 | 塩・こしょう………各少々 |
| 塩・こしょう………各少々 | |
| バター（型にぬるもの）………適量 | |

キー名 グラタン
加熱時間 約18分
付属品

**手動で加熱する場合** オーブン「250℃」約18～20分

**作り方**

1 ホワイトソースを作る。（右記参照）

2 耐熱容器にAを入れ、丸皿にのせてレンジ「600W」で約4分加熱し、マッシュルーム、塩、こしょうを入れて混ぜる。

3 半量のホワイトソースでマカロニと2をあえる。

4 グラタン皿にバターをぬり、3を入れる。残りのホワイトソースをかけて、チーズをのせる。

5 丸皿に並べてグラタンで焼く。

★ソースが冷めたときはレンジ「600W」であたためてから、焼いてください。
★焼き足りないときは両面グリルで様子を見ながら焼いてください。

レンジで簡単！

### ホワイトソースの作り方

1 耐熱容器にバターと薄力粉を入れ、丸皿にのせてレンジ「600W」で約1分加熱する。

2 1を泡立て器で混ぜながら、牛乳を少しずつ入れてレンジ「600W」で約6分加熱する。
途中で2～3回混ぜ、でき上がりに塩、こしょうをふり、味をととのえる。

## 自動 ほうれん草とさけのグラタン

| 材料（2皿分）　1皿分約530kcal | 1mL＝1cc |
|---|---|
| ほうれん草…………½わ（150g） | ホワイトソース |
| さけ（甘塩）……2切（1切約80g） | バター ………25g |
| ゆで卵（半分に切る）…………2コ | 薄力粉 ………20g |
| サラダ油 …………大さじ½ | 牛乳 ………300mL |
| バター（型にぬるもの）………適量 | 塩・こしょう………各少々 |
| ナチュラルチーズ ……………40g | |

キー名 グラタン
加熱時間 約18分
付属品

**手動で加熱する場合** オーブン「250℃」約18～20分

**作り方**

1 ホワイトソースを作る。（上記参照）

2 ほうれん草は洗ってラップに包み、丸皿にのせてゆでものを1回押して加熱する。加熱後、水にさらしてアクを抜く。水気を絞り、食べやすい大きさに切る。

3 フライパンにサラダ油大さじ½を入れてさけを焼く。食べやすい大きさに切り、皮と骨を除く。

4 グラタン皿にバターをぬり、半量のホワイトソースを入れて、ほうれん草、さけ、ゆで卵をのせる。

5 残りのホワイトソースをかけてチーズをのせる。

6 丸皿に並べてグラタンで焼く。

## 自動 チキンドリア



| 材料（2人分）　1人分約645kcal | 1mL＝1cc |
|---|---|
| とりむね肉（1cm角に切る）…100g | ナチュラルチーズ…40g |
| 玉ねぎ（粗いみじん切り）…中1コ（100g） | **ホワイトソース** |
| マッシュルーム（スライス）…小1/2缶 | バター…25g |
| ごはん…茶わん2杯分 | 薄力粉…20g |
| ケチャップ…大さじ1 1/2 | 牛乳…300mL |
| 塩・こしょう…各少々 | 塩・こしょう…各少々 |
| バター（型にぬるもの）…適量 | |

キー名 **グラタン**
加熱時間 **約18分**
付属品（丸皿）

**手動で加熱する場合** オーブン「250℃」約18〜20分

**作り方**

1 ホワイトソースを作る。（P66）

2 フライパンでとり肉、玉ねぎ、マッシュルームを炒める。

3 ホワイトソースに2の半量を混ぜる。

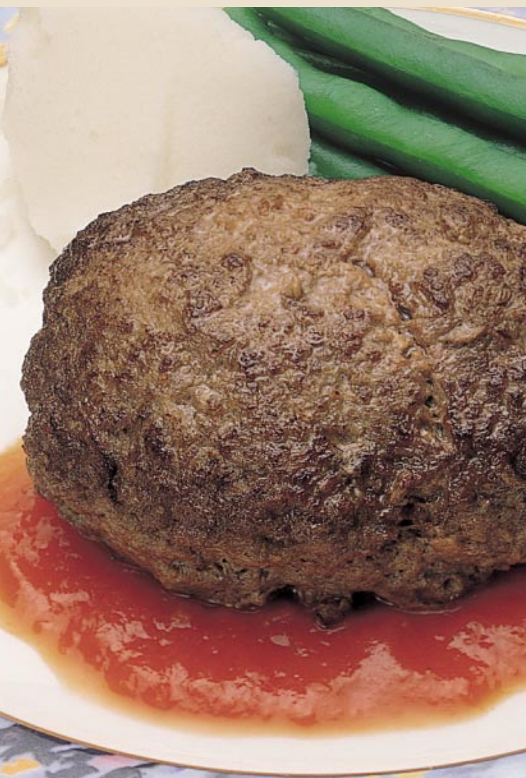
4 フライパンでごはんを炒めて2の残りを入れ、塩、こしょう、ケチャップで味をととのえる。

5 グラタン皿にバターをぬり、4を入れて3をかける。その上にチーズを散らす。

6 丸皿に並べて**グラタン**で焼く。

★仕上げにパセリのみじん切りを散らすと色どりがよい。

## ハンバーグ



| 材料（2人分）　1人分約275kcal | |
|---|---|
| 挽き肉（合挽き）…約150g | パン粉…1/2カップ |
| 玉ねぎ（みじん切り）…中1/2コ（100g） | 塩・こしょう・ナツメグ…各少々 |
| 卵…1/2コ | |

キー名 **レンジ「600W」**
加熱時間 **約2〜3分**
付属品（丸皿）

**作り方**

1 耐熱容器に玉ねぎを入れ、丸皿にのせて**レンジ「600W」**で**約2分**加熱する。

2 ボウルに1、ひき肉、卵、パン粉、調味料を入れ、粘りがでるまでよく練る。4等分にして両手にたたきつけて空気を抜き、小判型にまとめて中央を少しくぼませる。

3 フライパンを中火で熱して、サラダ油大さじ1をしき、2の両面に焼き色をつけて耐熱皿にのせる。

4 3を丸皿にのせて**レンジ「600W」**で**約2〜3分**加熱する。

# 基本の 自動 スポンジケーキ



材料（直径18cmのケーキ型1コ分）　8等分の1切 約265kcal　1mL＝1cc

**スポンジケーキ**
- 薄力粉……90g
- 砂糖……90g
- 卵……L玉3コ
- バター……15g
- 牛乳……小さじ2
- バニラエッセンス……少々

**シロップ**
- 砂糖……小さじ2
- 水……大さじ1強
- ブランデー……小さじ2

**仕上げ用フルーツ**
- いちご、キウィなど お好みのもの……適量

**ホイップクリーム**
- 生クリーム……200mL
- 砂糖……20g
- バニラエッセンス・ラム酒……各少々

キ ー 名 オートメニュー「7 スポンジケーキ」
加熱時間 約40分

付属品 

**手動で加熱する場合** オーブン「160℃」約40～45分

**作り方：**（共立て法）

1 型にサラダ油をぬり、型に合わせてオーブンシートをしく。

2 ボウルに卵を入れて、ハンドミキサーでほぐす。

3 2に砂糖を入れ、ハンドミキサーで文字が書けるくらいまでしっかり泡立てる。
最後の1～2分は弱を使い、大きい泡を消す。



4 3にバニラエッセンスを入れ、薄力粉を少しずつふるいながら入れ、生地を底から持ち上げるようにサックリと粉が消えるまで混ぜる。（生地がリボン状に落ちるまで混ぜる。）



5 耐熱容器にバター、牛乳を入れてラップをする。
丸皿にのせてレンジ「600W」で約30～40秒加熱してとかす。

6 4に5を入れ、手早く混ぜる。



7 6を型に流し、表面をならす。型をトントンたたいて大きい泡を抜く。



8 丸皿の中央にのせてオートメニュー「7 スポンジケーキ」で焼く。竹串をさして何もついてこなければ焼き上がり。



★焼き足りないときは、オーブン「160℃」で様子を見ながらさらに焼く。

## ケーキ作りのコツとポイント

**●使う型は**
金属製の丸型を使う。

**●ボウルや泡立て器は**
水分や油分のついてない物を使う。
ついたまま使うと泡立ちが悪くなる。

**●卵は**
室温にもどしておく。冷蔵庫から出してすぐに使うより、泡立てやすくなる。

**●薄力粉は**
よくふるった薄力粉を使い、サックリと底からすくい上げるように混ぜる。
混ぜすぎたり、練ってしまうとふくらみが悪く、固い仕上がりになる。

| 材料＼直径 | 18cm | 21cm |
|---|---|---|
| 卵 | L玉3コ | L玉4コ |
| 砂糖 | 90g | 120g |
| 薄力粉 | 90g | 120g |
| 牛乳 | 小さじ2 | 大さじ1 |
| バター | 15g | 20g |

| 状　態 | 断　面 | 原　因 |
|---|---|---|
| **良好**<br>きめが細かくて均一ふっくら焼き上がっていて弾力性がある | | |
| **ふくらみが悪いきめがつまっている** | | ●卵の泡立て不足<br>●粉の混ぜすぎ<br>●練ってしまった<br>●生地を長時間放置してしまった<br>●とかしたバターと牛乳を入れたとき混ぜすぎてしまった |
| **ダマが残ったきめが粗い** | | ●粉をふるわなかった<br>●粉合わせ不足<br>●加熱前に空気を抜かなかった<br>●冷める前にケーキを切った |
| **中央が沈む** | | ●卵の泡立てすぎ<br>●粉をふるわなかった<br>●粉合わせ不足<br>●加熱前と加熱後に空気を抜かなかった |

**9** 焼き上がったら焼き縮みを防ぐため、型ごと高さ約30cmから1度落として空気を抜く。底を上にして網にのせ、紙をはずして冷ます。



**10** シロップは砂糖と水を合わせて**レンジ「600W」**で**約30秒**加熱する。
あら熱がとれたらブランデーを入れる。

**11** スポンジケーキを横半分に切り、切り口にシロップをぬる。ホイップクリームと薄切りにしたフルーツをはさむ。
表面全体にホイップクリームをぬり、残りのホイップクリームとフルーツで飾る。

### ホイップクリームの作り方

**1** ボウルに、冷やした生クリーム、砂糖を入れ、氷水でボウルごと冷やしながら泡立てる。

**2** とろりとしたらバニラエッセンスとラム酒を入れ、角が立つまで泡立てる。



### 作り方：（別立て法）

**1** 卵は、卵黄と卵白に分け、卵白は大きめのボウルにとる。

**2** 卵黄に砂糖の半量を入れ、白っぽくマヨネーズ状になるまで泡立てる。



**3** 卵白は角が立つまで泡立てる。残りの砂糖を少しずつ入れてさらに泡立てる。



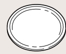
**4** **3**に**2**を入れて泡を消さないように混ぜ合わせる。

**5** あとは共立て法の**4**～**11**と同様に作る。

# ベイクドチーズケーキ

材料（直径18cmのケーキ型1コ分）
8等分の1切 約215kcal

**ビスケット地**
ビスケット ……50g
バター ……40g
**フィリング**
クリームチーズ ……200g
卵 ……2コ
砂糖 ……50g
A
コーンスターチ ……20g
レモンの皮（すりおろす）……少々
レモン汁 ……大さじ1
生クリーム ……大さじ4

キ ー 名 オーブン「170℃」
加熱時間 約35〜40分
付属品 

### 準 備
1 バターは耐熱容器に入れてラップをし、丸皿にのせてレンジ「600W」で約20〜30秒加熱する。

2 卵は卵黄と卵白に分けておく。

### 作り方
1 ビスケットはポリ袋に入れ、めん棒などでたたいて細かく砕き、とかしたバターに混ぜる。

2 1を型の底にはりつけ、冷蔵庫で冷やす。

3 クリームチーズは耐熱容器に入れレンジ「600W」で約30秒加熱して泡立て器で混ぜる。卵黄とAを入れて混ぜ合わせる。

4 卵白はハンドミキサーで角が立つまで泡立て、砂糖を入れてさらに泡立てる。3に入れてゴムべらでサックリと混ぜる。

5 2の型に4を流して、表面をならす。丸皿の中央にのせる。オーブン「170℃」で約35〜40分焼く。

6 焼き上がったらケーキのあら熱をとり、そのまま冷蔵庫に入れて冷やす。

7 型の周囲をトントンたたき、型からはなして取出す。

★ビスケットは甘味の少ない物を使います。

# 自動 型抜きクッキー



| 材料（20コ分）　1コ約50kcal | |
|---|---|
| バター（柔らかくしておく）…45g | A 薄力粉……120g |
| 砂糖……40g | A ベーキングパウダー…小さじ½（合わせてふるう） |
| 卵……L玉½コ | |
| バニラエッセンス……少々 | |

キー名 オートメニュー「8 クッキー」
加熱時間 約23分
付属品 

**手動で加熱する場合** オーブン「170℃」　約20分〜23分

**作り方**

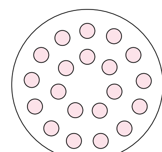
1 ボウルにバターと砂糖を入れて、白っぽくなるまで練り、卵、バニラエッセンスを入れてよく混ぜる。

2 1にAを入れてサックリと混ぜる。
ラップに包み、冷蔵庫で約30分ねかせる。

3 粉を軽くふった台の上で、生地を約5mmの厚さに伸ばし、お好みの形で抜く。

4 丸皿に合わせて切ったオーブンシートまたはアルミホイルをしき、3を並べる。

5 オートメニュー「8 クッキー」で焼く。



（外周 13コ
内周　7コ）

# 自動 チョコチップクッキー



| 材料（20コ分）　1コ約65kcal | |
|---|---|
| バター（柔らかくしておく）…50g | アーモンド（ダイス）……大さじ2 |
| 砂糖……40g | A 薄力粉……100g |
| 卵黄……L玉1コ分 | A ベーキングパウダー…小さじ½（合わせてふるう） |
| バニラエッセンス……少々 | |
| チョコチップ……50g | |

キー名 オートメニュー「8 クッキー」
加熱時間 約23分
付属品 

**手動で加熱する場合** オーブン「170℃」　約20分〜23分

※上記分量は2回分です。

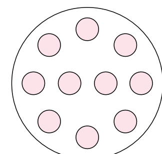
**作り方**

1 ボウルにバターと砂糖を入れて、白っぽくなるまで練り、卵、バニラエッセンスを入れてよく混ぜる。

2 1にチョコチップとAを入れてサックリと混ぜ、20コに丸める。

3 丸皿に合わせて切ったオーブンシートまたはアルミホイルをしく。
2を並べてフォークの背で約6mmの厚さにし、アーモンドを飾る。

4 オートメニュー「8 クッキー」で焼く。



（外周 8コ
内周 2コ）

**クッキー作りのコツとポイント**

●**生地の大きさや厚さをそろえる**
生地の大きさや厚さが違うと、焼き上がりが均一にならない。

●**生地がベタベタしてきたときは**
そのつど冷蔵庫で冷やしながら作る。

●**加熱後はすぐに食品を取出す**
しばらく庫内に放置しておくと、加熱しすぎる場合がある。

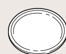
## 日持ちのするケーキ
# パウンドケーキ



材料（直径18cm×8cmのパウンド型1本分）　18等分の1切 約95kcal

- バター（柔らかくしておく）……100g
- 砂糖……80g
- 卵……L玉2コ
- ラム酒づけフルーツ（細かくきざむ）（レーズン・チェリー・アンジェリカなど）…60g
- A｛薄力粉……100g／ベーキングパウダー…小さじ1｝合わせてふるう
- バニラエッセンス……少々

キー名 オーブン「160℃」
加熱時間 約45〜50分

付属品 

### 準 備
金属製のパウンド型にサラダ油を薄くぬり、型に合わせてオーブンシートをしく。

### 作り方
1 ボウルにバターと砂糖を入れ、白っぽくなるまで練る。

2 1に卵を少しずつ入れながらよく混ぜる。

3 2にラム酒づけフルーツとバニラエッセンスを入れて混ぜる。

4 3にAを入れてサックリと混ぜ、型に入れて丸皿の中央にのせる。

5 オーブン「160℃」で約45〜50分焼く。

# カップケーキ



材料（6コ分）　1コ約160kcal

- バター（柔らかくしておく）……40g
- 砂糖……40g
- 卵……M玉1コ
- バニラエッセンス……少々
- むきくるみ（きざむ）……30g
- A｛薄力粉……40g／ベーキングパウダー…小さじ2/3｝合わせてふるう
- アーモンドスライス……15g
- カップケーキの型（市販のアルミケース）…6コ

キー名 オーブン「190℃」
加熱時間 約17〜20分

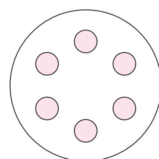
付属品 

### 作り方
1 ボウルにバターと砂糖を入れて白っぽくなるまで練る。

2 卵を少しずつ入れながらよく混ぜ、バニラエッセンス、くるみを入れて軽く混ぜる。

3 Aを入れてサックリと混ぜ、カップケーキの型に分け入れてアーモンドスライスをふる。

4 丸皿に並べてオーブン「190℃」で約17〜20分焼く。



## あたたかいうちに召し上がれ
# スコーン



材料（直径約5cmのスコーン型6コ分）　1コ約130kcal

| | |
|---|---|
| A 薄力粉 ……（合わせてふるう）……130g | バター（1cm角に切る）……30g |
| A ベーキングパウダー …（合わせてふるう）…大さじ2 | 卵 ……M玉½コ |
| A 砂糖 ……大さじ½ | 牛乳 ……大さじ3〜4 |

キー名 **オーブン「190℃」**
加熱時間 **約16〜18分**
付属品 

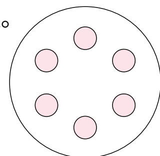
**作り方**

1 ボウルにAとバターを入れ、指先でバターをもみ込むように混ぜ、全体をサラサラにする。

2 卵、牛乳を入れて軽く混ぜ、粉っぽくなくなったらひとまとめにする。

3 粉を軽くふった台の上で、生地を約2cmの厚さに伸ばし、型で抜く。

4 丸皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。
3を並べて**オーブン「190℃」**で**約16〜18分**で焼く。



★甘さを控えてありますので、お好みによりジャムや生クリームをつけてお召し上がりください。

## レンジで簡単
# いちごジャム




材料　約685kcal

| | |
|---|---|
| いちご（へたをとる）……300g | レモン汁 ……大さじ1 |
| 砂糖……150g | サラダ油 ……2〜3滴 |

キー名 **レンジ「600W」**
加熱時間 **約8分＋約5〜7分**
付属品 

**作り方**

1 耐熱容器にいちご、砂糖、サラダ油を入れて丸皿にのせ**レンジ「600W」**で**約8分**加熱する。

2 かき混ぜてさらに**レンジ「600W」**で**約5〜7分**加熱する。途中で2〜3回かき混ぜる。

3 仕上げに泡をすくい取り、レモン汁を入れて軽く混ぜる。

★加熱後はサラッとしていますが、冷めるとジャム状になります。

## 和菓子
# 大福



材料（4コ分）　1コ約170kcal

| | |
|---|---|
| もち ……4コ（1コ50g） | 片栗粉……適量 |
| あずきこしあん……120g | |

キー名 **レンジ「600W」**
加熱時間 **約2分**
付属品 

**作り方**

1 あんは4つに丸める。

2 耐熱容器にもち、大さじ2の水を入れる。
丸皿にのせて**レンジ「600W」**で**約2分**加熱し、すりこぎでよくつぶす。

3 台の上に片栗粉をふり、2のもちを4等分にして伸ばし、あんを包んで形をととのえる。

## 基本の
# ロールパン



| 材料（6コ分）　1コ約135kcal | 1mL＝1cc |
|---|---|
| 強力粉……150g | 卵½コ（割りほぐす）＋牛乳（40℃）……100mL |
| ドライイースト（予備発酵のいらないもの）……小さじ1 | バター（柔らかくしておく）…30g |
| 砂糖……20g | サラダ油（ボウルにぬるもの）　少々 |
| 塩……小さじ½ | とき卵……⅔コ |

キー名 **オーブン「190℃」**
加熱時間 **約18〜20分**
付属品

### パン作りのコツとポイント

**●発酵時間は**
季節、室温などにより異なるので、ドアを開け、様子を見ながら加減する。

**●発酵のときは**
生地が乾燥しないようにラップをかけたり、霧をふくことを忘れない。

## 作り方



**1** ボウルに強力粉、ドライイースト、砂糖、塩、卵、牛乳を入れて軽く混ぜた後、バターを入れる。



**2** 生地をひとまとめにし、ボウルからはがれるようになったら台の上でたたきつけながら約20分こねる。



**3** 表面がなめらかになり、生地を伸ばして指が透けて見えるようならでき上がり。
生地を丸くまとめる。



**4** 油を薄くぬったボウルに入れて霧をふき、ラップをかける。丸皿にのせて**オーブン「発酵40℃」**で**約40〜50分**発酵させる。（一次発酵）



**5** 生地が2〜2.5倍に発酵したら、指に粉をつけて中央を押す。穴がそのまま残ればほどよく発酵している。



**6** 発酵した生地を軽く押してガス抜きをする。



**7** 生地を丸くまとめ、スケッパーか包丁で9等分にする。



**8** 分割した生地を丸くととのえ、ラップをかけて約10〜15分休ませる。（ベンチタイム）



**9** 生地を円すい形にし、めん棒で伸ばして二等辺三角形にし、幅の広いほうからくるくる巻く。



**10** 丸皿に合わせて切ったオーブンシートまたはアルミホイルをしき、巻き終わりを下にして並べ、霧をふく。



**11** **オーブン「発酵40℃」**で**約20〜30分**、2〜2.5倍に発酵させる。（二次発酵）



**12** 生地の表面にとき卵をぬり、**オーブン「190℃」**で**約18〜20分**焼く。

基本の
# 自動 手作りピザ



| 材料（直径24cm1枚分）8等分の1切 約160kcal　1mL＝1cc | |
|---|---|
| **生地** | **具** |
| 強力粉 ……120g | 市販のピザソース ……適量 |
| 砂糖 ……10g | 玉ねぎ（薄切り） ……中1/4コ（50g） |
| 塩 ……小さじ1/3 | ピーマン（薄く輪切り） ……1コ |
| ぬるま湯（40℃） ……70mL | サラミソーセージ（薄く輪切り） ……1/4本 |
| ドライイースト（予備発酵のいらないもの） ……小さじ1 | ベーコン（2cm角に切る） ……2枚 |
| バター（柔らかくしておく） ……10g | マッシュルーム（スライス） …小1缶 |
| | ピザ用チーズ ……80g |

キ ー 名 **オートメニュー 「1 ピザ」**
加熱時間 **約20分**
付属品 

**手動で加熱する場合** オーブン「230℃」約20～22分

**作り方**

1 ロールパン（P74）の**1**～**6**と同様にしてパン生地を作る。

2 生地を丸くまとめ、ラップをかけて約10分休ませる。

3 台に粉をふって生地をのせ、めん棒で丸く直径約24cmの大きさまで伸ばす。

4 丸皿にサラダ油を薄くぬり、**3**をのせてフォークの先で穴をあけ、ピザソースをぬる。具を並べてチーズをのせる。

5 **オートメニュー「1 ピザ」**で焼く。

## お好みの具を使ってバリエーションメニュー

### シーフードピザ



玉ねぎ50g、お好みの具（たこ、むきえび、ロールいか、あさりの水煮）80g、チーズ80gの順にのせる。

### ツナコーンピザ



生地にオリーブオイルをぬり、塩、こしょうをして、ツナ、コーン、マヨネーズ、チーズの順にのせる。

### キムチピザ



キムチは細かく刻んでのせ、その上に薄切りしたゆで卵をのせる。

# 自動 冷凍ピザ

| 材料　1枚約340kcal |
|---|
| 市販の冷凍ピザ ……1枚（直径14cm） |

キ ー 名 **オートメニュー「1 ピザ」仕上がり**（弱め）
加熱時間 **約16分**
付属品 

**手動で加熱する場合** オーブン「230℃」約15～18分

**作り方**

1 丸皿にピザをのせる。

2 **オートメニュー「1 ピザ」の仕上がり**（弱め）で焼く。

★市販の冷蔵ピザは**オーブン「230℃」**で様子を見ながら焼いてください。